هل تتجنبون الضغط النفسي؟



مرض أو أزمة مالية، موت شخص عزيز، نزاع عائلي، أو تغيير عمل، أمور يسهل تجاوزها، أما الضغط النفسي؛ فيأتي بعد حمل مفرط ثقيل؛ كأن يكون لديكم أشياء كثيرة تريدون فعلها ولا تملكون سوى القليل من الوقت لفعلها! ولتجنب كل هذه الضغوط؛ وضع علماء الطب النفسي خطة إستراتيجية، وتبعاً لعلامات قلمكم يتحدد قدر معرفتكم بها. - اختبار 1- هل تعرفون أن كتابة مشاعرك في رسالة حتى إن لم ترسلوها؛ يقلل من الضغط عليكم؟ أ- أفعلها كثيراً. ب- أحياناً أفعل ذلك. جـ- نادراً ما أفعلها. د- أكتفي بالكلام مع نفسي. 2- هل تدركون حجم قدراتكم وتستخدمونها بأقصى ما تستطيعون؟ أ- إلى حد كبير. ب- ليس دائماً. جـ- قليلاً. د- أحاول جاهدة. 3- "أفضل الخطط يمكن أن تنحرف عن مسارها"، فهل أنتم قادرون على التغلب على الأمور غير المتوقعة؟ أ- إلى حد كبير. ب- أحياناً. جـ- لا. د- المصاعب تفاجئني. 4- هل تبدلون المهام المسببة للضغط النفسي بمهام تؤمن لكم الاسترخاء؟ أ- أحاول جاهداً. ب- ليس دائماً. جـ- نادراً ما يحدث. د- لا وقت للتخطيط. 5- هل تأخذون استراحات للتأمل، أو إجراء بعض التمارين الرياضية أو للقراءة؟ أ- نعم. ب- أحياناً. جـ- قليلاً. د- الحياة تأذخني. 6- العلاقات المتبادلة بين الأشخاص، يمكن أن تكون أكثر مصدر للضغط النفسي، فهل تضعون الناس في قمة أفضلياتكم؟ أ- إلى حد كبير. ب- بالشكل المعقول. جـ- لي أسرتي وأقربائي. د- الناس – أحياناً – هم الجحيم. 7- هل تدركون العزلة الاجتماعية عامل خطر رئيس، ومن العوامل المسببة للضغوط النفسية ومرض القلب تحديداً؟ أ- نعم. ب- إلى حد

كبير. جـ- تبعاً للوقت والمناسبة.: د- أحاول بقدر الإمكان. 8- هل تعرفون أن مشكلاتكم النفسية والعملية سوف تتضاعف إن اعتمدتم على المهدئات؟ أ- ليس أسلوبي. ب- قليلاً. جـ- تبعاً لحجم المشكلة. د- المهدئات تريحني. 9- الرياضة البدنية جيّدة للجسم والعقل معاً، كما أنّ السيطرة على الجسم تزيد من إحساسك بأنك سيدة نفسك. أ- لي برنامجي الرياضي. ب- أمشي كثيراً وقت الأزمات. جـ- أحاول التعود. د- ألزم غرفتي وقت الشدة. 10- هل تحرصون على وضع جدول منتظم؛ تحددون فيه وقت نومكم واستيقاظكم؟ أ- أفعل هذا. ب- أحياناً. جـ- قليلاً ما أفعل. د- مشاغلي تأخذني. 11- هل تعدلون بين العمل واللهو، الرياضة والراحة، التشدد والانبساط، الاعتماد على الذات والاعتماد على الآخرين؟ أ- إلى حد كبير. ب- أحياناً. جـ- أحاول جاهدة. د- الحياة تسير. - النتائج: إجاباتك أكثر من 8 "أ": تملكون خطة علامات قلمك تقول: إنّ هذا ما تسير عليه وتضعه في ذهنك، في شكل خطة تلتزم بها في حياتك العاطفية، العملية أو الاجتماعية؛ فإن أحسست – مثلاً – بضغط ما، أمسكت بالورقة والقلم وكتبت معاناتك، كثيراً ما تصرح لنفسك بقدراتك وتستخدمها على خير وجه، ولا تخفي – أيضاً – نقاط ضعفك، ولهذا تعالج الأمور المفاجئة بمرونة وحنكة، كما أنك تضع علاقاتك الاجتماعية في ميزان معتدل؛ فللا تنجرف معها؛ فتضيع وقتك، ولا تنعزل عنها فتعيش في وحدة تُشكل ضغطاً. كلمة: أنت تسير في طريق نفسي صحي بفضل التزامك بخطوات جادة، وخطة إستراتيجية تضعك بعيداً عن الضغط النفسي. إجاباتك أكثر من 5 "ب": تعرفين القواعد.. أحياناً: إجاباتك تشير إلى علمك بخطورة تأثير الضغط النفسي على الإنسان، ورغم ذلك أنك تسعى جاهداً للقيام بخطوات للتغلب عليه؛ فأمام ما تشعر به من مشاكل وتوتر؛ قليلاً ما تطرح نفسك على الورق كنوع من المصارحة، نتعجب! كيف لا تبحث عما يخرجك من مشاكلك؟ أليس من الطبيعي أن تهتم بصحتك ونومك، بلياقتك الجسدية وراحتك النفسية! ألا تدرك أنّ الاسترخاء والتريض وحسن العلاقة بمن حولك؛ يفيدك أهم من اللجوء إلى المهدئات مستقبلاً، أو ما ينسيك نفسك وحالك بعامة. كلمة: الإنسان لا يولد عالماً بكل شيء، وإلا ما كان نسي وغفل عن بعض الأشياء! ولكن ما يميزك عن غيرك هو سعيك ومحاولاتك الجادة؛ للوصول إلى ما يحميك ويجنبك الأضرار، ومنها الضغوط النفسية. إجاباتك أكثر من 9 "جـ": قليلاً ما تحاول.. نادراً: أنت تخسر الكثير بعدم قدرتك على وضع خطة أو رسم خطوات لتجنب أو مغالبة الضغط النفسي، الذي يأتي من تراكم الإحباطات وسوء العلاقات، وعدم راحة النفس والجسد، لدرجة تشعر وكأنك تضع على رأسك أحمالاً مفرطة ثقيلة، وفجأة تجد نفسك أمام أوضاع لا تستطيع تجاوزها... أمام مشكلات تتفاقم ولا تعرف الدور الذي يجب أن تقوم به. الضغط النفسي يعني أنك وصلت إلى درجة من عدم القدرة على السيطرة على الوضع، وهذا أمر سيئ وحالة نفسية مزعجة لا تستطيع التعايش معها لفترة طويلة. كلمة: احترس، الإحباطات المتكررة ينتج

عنها ضغط نفسي يتحول بمرور الوقت إلى أزمات قلبية وجلطات؛ تترك تأثيرها السلبي على النفس. إجاباتك أكثر من 8 "د": أنت لا تكترث! يبدو أن حياتك تسير على وتيرة عادية؛ بمعنى أنك لا تضع خطة أو قواعد لحماية ذاتك من الضغوط مُعتقدة أن عدم الاكتراث بقواعد أو خطوات لتجنب الأخطار النفسية؛ يجعلك في حالة من الاسترخاء وهدوء البال. كلمة: رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة.. · نظم أسلوب حياتك، وضع أهدافاً وتوقعات حقيقية؛ حتى لا تصاب بالاكتئاب إن فشلت، وتجنب الحدود القصوى؛ حتى لا تواجه ضغطاً نفسياً. · كن مرن واترك بعض المساحات في جدولك؛ للتكيّف مع الظروف والأمور غير المتوقعة. · اضبط خطواتك، وأعطي نفسك وقتاً كافياً لإنجاز أهدافك، واسمح لنفسك بوقت كافٍ من أوقات الفراغ. · النزعات مع الأشخاص المعادين أو كثيري المتطلبات ترفع ضغد الدم. · والرياضة، تحسن المزاج وتفتت الضغط النفسي، ومحاربة الاكتئاب تزيد من طاقتك وحيويتك، ومن تجميل صورتك الذاتية.